

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Миннибаевская средняя общеобразовательная школа  
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан  
(наименование общеобразовательного учреждения)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 598A1633FAC02C5CC79A04298BCE5715

Владелец: Фахртдинова Лайсан Марсовна

Действителен с 01.12.2022 до 24.02.2024

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол от 18.08.2023 № 1  
Введено приказом от  
18.08.2023 №104  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_/ Л.М.Фахртдинова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по спортивно-оздоровительному направлению  
Готов к ГТО  
для 1-4 классов  
Гизатуллина Гулия Габдрахмановна  
(учитель начальных классов, 1 кв. категория)

Согласовано

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_/Р.И.Галимова/ от 18.08.2023г.

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол от 15.08.2023 г. №1

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_/Э.М.Рахимова/

Миннибаево, 2023

## **Пояснительная записка**

- Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.
- Сборник рабочих программ по внеурочной деятельности начального, основного и среднего общего образования: учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2020.
- «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор» /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2013г.
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Миннибаевская СОШ Альметьевского муниципального района РТ.
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (.);

### **Место учебного курса в учебном плане МБОУ Миннибаевская СОШ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ««Утренняя гимнастика» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Общая характеристика курса**

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ««Утренняя гимнастика», предполагает обучение на двух

основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ««Утренняя гимнастика» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «На зарядку становись!» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ««Утренняя гимнастика» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ««Утренняя гимнастика» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Цели конкретизированы следующими задачами:**

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
  - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
  - упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Утренняя гимнастика» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы. Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою

деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

#### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Утренняя гимнастика» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

#### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Утренняя гимнастика»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок. Устное народное творчество.	Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из пластилина. Спортивный инвентарь- лепка.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций :Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Утренняя гимнастика» необходима материальнотехническая база: **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

**2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:  
форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Утренняя гимнастика» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»

беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет.
	Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению ««Утренняя гимнастика» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Утренняя гимнастика» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «На зарядку становись!» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).



## 2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## 3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
  - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению ««Утренняя гимнастика» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; ➤ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. **уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### 3. Литература для учителя

1. Степанов П.В Программа внеурочной деятельности Спортивнооздоровительная деятельность М.: Просвещение, 2011-80с- (работаем по новым стандартам)
2. Свалова О.В.Сохранение и укрепление здоровья учащихся // Начальная школа – 2009 – №2 – С.43–45.
3. Шамонин А.В.Формирование двигательных качеств у детей младшего школьного возраста во внеучебное время// Начальная школа – 2009-№7-С.103108.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Нуруллина Г.Г. Праздник здоровья// Начальная школа-2007 №5-С.119-124.
6. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 57 лет. – М.: Просвещение, 2006. – 141с.
7. Авилова С.А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений – Волгоград: Учитель, 2008. 111с.
8. Дик Н.Ф. Развивающие игры на уроках и переменах: мир игры в 3-4 классах – Ростов н/Д: Феникс, 2008. -315 с.
9. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник – М.: Просвещение, 20011. – 112с.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

##### «Утренняя гимнастика»

##### 1 класс

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:**1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	

VI	Я и моё ближайшее окружение	3	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	33	

№	Дата по плану	Дата по факту	Наименование разделов и тем	Всего час.
I			<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1			Вводное занятие. Дорога к доброму здоровью	1
1.2			Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
1.3			В гостях у Мойдодыра К. Чуковский «Мойдодыр»	1
1.4			Кто живёт на полочке (презентация)	1
II			<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1			Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
2.2			Культура питания Приглашаем к чаю	1
2.3			Ю. Тувим «Овощи» (умеем ли мы правильно питаться)	1
2.4			Как и чем мы питаемся	
2.5			Красный, жёлтый, зелёный	1
III			<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1			Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
3.2			Полезные и вредные продукты.	1
3.3			Ходьба – двигатель жизни	1
3.4			Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.5			Как обезопасить свою жизнь	1
3.6			<u>Игры в зале</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1
3.7			В здоровом теле здоровый дух	1

IV			<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1			Мой внешний вид –залог здоровья	1
4.2			Зрение – это сила	1
4.3			Осанка – это красиво	1

4.4			Весёлые перемены	1
4.5			Здоровье и домашние задания	1
4.6			Моя утренняя зарядка	1
V			<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1			“Хочу остаться здоровым”.	1
5.2			Вкусные и полезные вкусы	1
5.3			«Как хорошо здоровым быть» (комплекс упр-ий)	1
5.4			«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
VI			<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	3
6.1			Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
6.2			Вредные и полезные привычки	1
6.3			“Я б в спасатели пошел”	1
VII			<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4
7.1			Опасности летом	1
7.2			Первая доврачебная помощь	1
7.3			Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	1
7.4			Чему мы научились за год.	1
			Итого:	33

---

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Утренняя гимнастика»**  
**2 класс**  
**«Если хочешь быть здоров»**

---

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение Вот мы и в школе».	4	КВН
II	Питание и здоровье	5	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Тестирование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	Диагностика
	Итого:	35	

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Наименование разделов и тем	Всего час.
I			<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1			Что мы знаем о ЗОЖ	1
1.2			По стране Здоровейке	1
1.3			В гостях у Мойдодыра	1
1.4			Я хозяин своего здоровья. Упр-ия для ног	1
II			<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1			Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
2.2			Культура питания. Этикет.	1
2.3			Я выбираю кашу	1
2.4			«Что даёт нам море»	
2.5			Светофор здорового питания	1
III			<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1			Сон и его значение для здоровья человека	1
3.2			Закаливание в домашних условиях	1
3.3			Правильная осанка	1
3.4			Иммунитет	1
3.5			Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
3.6			Спорт в жизни ребёнка.	1



3.7			Слагаемые здоровья	1
IV			<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1			Я и мои одноклассники	1
4.2			Почему устают глаза?	1
4.3			Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
4.4			Шалости и травмы	1
4.5			«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
4.6			Упражнения на гибкость	1
V			<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1			С. Преображенский «Огородники»	1
5.2			Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	1
5.3			Укрепляем мышцы туловища	1
5.4			«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
VI			<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4
6.1			Мир эмоций и чувств.	1
6.2			Вредные привычки	1
6.3			«Веснянка»	1
6.4			В мире интересного	1
VII			<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	5
7.1			Я и опасность.	1
7.2			Чем и как можно отравиться.	1
7.3			Первая помощь при отравлении	1
7.4			Наши успехи и достижения	2
			Итого:	35

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Утренняя гимнастика»**  
**3 класс**  
**«По дорожкам здоровья»**

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа).

**Срок обучения:** 1 год **Режим**

**занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение « Вот мы и в школе».	4	Праздник
II	Питание и здоровье	5	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Круглый стол
V	Чтоб забыть про докторов	4	Игра
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	Диагностика
	Итого:	35	

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Наименование разделов и тем	Всего час.
I			<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1			«Здоровый образ жизни, что это?»	1
1.2			Личная гигиена	1
1.3			В гостях у Мойдодыра	1
1.4			«Остров здоровья»	1
II			<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1			Упражнения со скакалкой	1
2.2			Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1
2.3			Вредные микробы	1
2.4			Что такое здоровая пища и как её приготовить	
2.5			«Чудесный сундучок»	1
III			<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1			Труд и здоровье	1
3.2			Наш мозг и его волшебные действия	1
3.3			Дыхательная зарядка «Хочу остаться здоровым»	1
3.4			Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
3.5			Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1

3.6			Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
3.7			«Моё здоровье в моих руках»	1
IV			<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1			Мой внешний вид –залог здоровья	1

4.2			«Доборечие»	1
4.3			Упражнения на равновесия	1
4.4			«Бесценный дар- зрение».	1
4.5			Гигиена правильной осанки	1
4.6			«Спасатели, вперёд!»	1
V			<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1			Шарль Перро «Красная шапочка»	1
5.2			Движение это жизнь	1
5.3			Эстафета «Дальше, быстрее, выше»	1
5.4			«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1
VI			<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4
6.1			Мир моих увлечений	1
6.2			Вредные привычки и их профилактика	1
6.3			Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1
6.4			В мире интересного.	1
VII			<b><i>«Вот и стали мы на год взрослых»</i></b>	5
7.1			Я и опасность.	1
7.2			Лесная аптека на службе человека	1

7.3			Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
7.4			Чему мы научились и чего достигли	2

Итого: 35

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Утренняя гимнастика»**  
**4 класс**  
**«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Беседа
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	35	

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов


**Срок обучения:** 1 год **Режим**

**занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.
I			<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1			«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
1.2			Правила личной гигиены	1
1.3			Физическая активность и здоровье	1
1.4			Как познать себя	1
II			<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1			Питание необходимое условие для жизни человека	1
2.2			Здоровая пища для всей семьи	1
2.3			Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
2.4			Секреты здорового питания. Рацион питания	
2.5			«Богатырская силушка»	1
III			<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1			Домашняя аптечка	1
3.2			«Мы за здоровый образ жизни»	1
3.3			Упражнения для плечевого пояса	1
3.4			«Береги зрение смолоду».	1
3.5			Как избежать искривления позвоночника	1
3.6			Отдых для здоровья. Игры на свежем воздухе	1
3.7			Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1

IV			<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1			«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
4.2			«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
4.3			Упражнения для ног	1
4.4			Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
4.5			Мода и школьные будни	1
4.6			Делу время, потехе час.	1
V			<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1			Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
5.2			«За здоровый образ жизни».	1
5.3			Моя физическая подготовка	1
5.4			«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
VI			<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4
6.1			Размышление о жизненном опыте	1
6.2			Вредные привычки и их профилактика	1
6.3			Школа и моё настроение	1
6.4			В мире интересного.	1
VII			<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	5
7.1			Я и опасность.	1
7.2			Игра «Мой горизонт»	1
7.3			Гордо реет флаг здоровья	1
7.4			«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	2
			Итого:	35

Лист согласования к документу № 147 от 28.11.2023  
Инициатор согласования: Фахртдинова Л.М. Директор  
Согласование инициировано: 28.11.2023 09:26

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Фахртдинова Л.М.		 Подписано 28.11.2023 - 09:27	-